

Мероприятия проекта «Спорт – норма жизни»

№ п/п	Наименование физкультурного занятия	Возрастная категория	Место проведения	Дата и время	ФИО, телефон ответственного лица	Организация
Центральный район						
1.	Активная разминка под руководством – ЗТР Миносяна А.М. (77лет)	30-59 лет; 60 лет и старше	ул. Конституции, 56, спортивный зал	понедельник 20.00	Григорьева Лана	МБУ СШОР № 3 г. Сочи А.А.Амбарцумян
2.	Легкая атлетика для всех (кросс, общая физическая подготовка)	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	ул. Парковая, 19/4, вход на стадион «ДЮСШ №1»	понедельник 19.30	Мезенцева Татьяна Юрьевна Зачепа Сергей Владимирович	МБУ СШОР № 1 г. Сочи О.П. Миргородская
3.	Открытые физкультурнооздоровительные занятия с населением	от 50 и старше	ул. Виноградная 2/3 спортивная площадка на территории ЖК «Ривьера»	Суббота 09.00	Олег Анатольевич Горемыкин	СШ № 16 г.Сочи Р.А. Муртазалиев
4.	Занятия по скалолазанию	30-59 лет	Ул. Горького,37 СкалодромОнСайт	понедельник, среда пятница 19.30-20.30	Диденко Инна Валентиновна	МБУ СШ № 12 г. Сочи Ю.В. Олейник
5.	Занятия по пулевой стрельбе	30-59 лет	Ул. Воровского,58	понедельник среда пятница 12.00-13.00	Разрядова Надежда Михайловна	МБУ СШ № 12 г. Сочи Ю.В. Олейник
6.	Занятия по игровым видам спорта.	30-59 лет	ул. Егорова, 1, теннисные корты	понедельник пятница 19.00-22.00	Федоренков Игорь Владимирович	МБУ СШ № 9 г. Сочи А.А. Грачев
7.	Шахматы для всех	с 12 лет и старше, без возрастных	Воровского 58 МБУ СШ № 11	вторник четверг	Майоров Виктор Дмитриевич	МБУ СШ № 11 г. Сочи Л.К. Тахмазян

		ограничений		17.00-20.00		
8.	Шахматы для всех	без возрастных ограничений	Егорова 1, парк «Ривьера», шахматный павильон	суббота 12.00-14.00	Майоров Виктор Дмитриевич	МБУ СШ № 11 г. Сочи Л.К. Тахмазян
9.	Легкая атлетика для всех (кросс, общая физическая подготовка)	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	ул. Парковая, 19/4, стадион ДЮСШ №1 или набережная реки Сочи	среда пятница 19.30	Мезенцева Татьяна Юрьевна Зачепа Сергей Владимирович	МБУ СШОР № 1 г. Сочи О.П. Миргородская
10.	Занятия по пляжному волейболу (женщины)	3-29 лет; 30-59 лет	Пляж Ривьера (правая сторона)	суббота 09.00-11.00	Ярыш Ирина Николаевна	МБУ СШ № 8 г. Сочи Н.А. Смердова
11.	Общая физическая подготовка	3-29 лет	мкр. Макаренко парк к 80-летию Краснодарского края	суббота 16.00	Учадзе Илона Игоревна	МБУ СШ № 13 Г.Г. Бабаджанян
12.	Пеший проход 10000 шагов	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Центральный район ТРЦ МореМолл вдоль набережной реки Сочи (по улице Чайковского) до Северного мола	пятница с 17.00	Еременко Сергей Альфредович	Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Центрального внутригородского района города Сочи С.А.Еременко
13.	Нетрадиционные оздоровительные технологии. Занятия для людей пенсионного возраста .Тайцзицюань – основы базовой техники,выполнение отдельных форм, изучение комплекса – 12 форм	60 лет и старше	ул. Чебрикова,38 МБУ СШОР № 2	суббота с 19.00	Чувалов Евгений Владимирович	МБУ СШОР № 2 г. Сочи В.А. Тодоренко

	Янштайццицюань; Дыхательная гимнастика, Цигун,суставная гимнастика – Ляньгуншибафа – 18 движений для здоровья и долголетия					
14.	Групповые физкультурные тренировки	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Площадь Южного Мола (со стороны ресторана Фламинго)	воскресенье в 10.00	Ирина Сысоева	Фитнес-клуб «WORLDCLASS»
Адлерский район						
1.	Легкая атлетика для всех (кросс, общая физическая подготовка)	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	сбор ул. Голубая, 1, Серф кафе Набережная, Ледяной куб или Олимпийский парк	вторник четверг 19.30	Мезенцева Татьяна Юрьевна Зачепа Сергей Владимирович	МБУ СШОР № 1 г. Сочи О.П. Миргородская
2.	Легкая атлетика для всех (кросс, общая физическая подготовка)	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	сбор ул. Голубая, 1, Серф кафе Набережная, Ледяной куб или Олимпийский парк	суббота 09.00	Мезенцева Татьяна Юрьевна Зачепа Сергей Владимирович	МБУ СШОР № 1 г. Сочи О.П. Миргородская
3.	Футбол	30-59 лет	база МБУ СШ № 10 города Сочи, ул.Ленина,95	вторник четверг 19.00	Васильева Анастасия Владимировна	МБУ СШ № 10 г. Сочи О.А. Акулов
4.	Открытое физкультурно- оздоровительное занятие	3-29 лет	Территория Олимпийского парка	пятница 09.00-11.00	Самбулат Елизавета	МБУ СШ № 14 г. Сочи Н.В. Нищун
5.	«10 тысяч шагов»	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	набережная реки Мзымта	пятница 17.00	Тарамженин А.В.	МБУ СШОР№ 6 - АТА Т.В. Зинина
6.	Общефизическая подготовка	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	набережная реки Мзымта	суббота 12.00.	Гарибян Ар.Л.	МБУ СШОР№ 6 - АТА Т.В. Зинина

7.	Пионербол, дартс, настольный теннис, общеразвивающие упражнения	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Нижнешиловский сельский округ ул. Светогорская, 111а спортзал СОШ № 29	понедельник среда пятница 17.00	Даричев Денис Николаевич	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
8.	Шашки, дартс, шахматы	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Молдовский сельский округ ул. Петрозаводская, 10 ДК «Орел – Изумруд»	понедельник суббота воскресенье 16.00	Чапаниди Родион Владимирович	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
9.	Утренняя зарядка	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Кудепстинский сельский округ с. Красная воля ул. Школьная, 1 (воркаут площадка)	понедельник среда пятница 07.30	Бурдуков Владислав Владиславович	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
10.	Общая физическая подготовка	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Краснополянский поселковый округ ул. Турчинская (парк)	пятница 17.30	Бойцова Александра Дмитриевна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
11.	Открытые тренировки по йоге	30-59 лет; 60 лет и старше	Адлерский район набережная пляжа «Огонек»	суббота 08.00	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского внутригородского района города Сочи М.С.Горская
12.	Пешая ходьба по разработанным маршрутам здоровья	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Адлерский район Гоголя, 1	пятница 17.00	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского

						внутригородского района города Сочи М.С.Горская
15.	Уроки скандинавской ходьбы	30-59 лет; 60 лет и старше	Центральная Адлерская набережная	суббота 17.00	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского внутригородского района города Сочи М.С.Горская
16.	«Дыхательная гимнастика»	30-59 лет; 60 лет и старше	Адлерский район «РДК «Адлер» ул. Ульянова, 84/4	среда с 11.00 час.	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского внутригородского района города Сочи М.С.Горская
17.	Работа клуба любителей шахмат	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Парк культуры и отдыха «Ривьера Сочи», ул. Ромашек, 1	ежедневно с 10.00 до 16.00 час.	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского внутригородского района города Сочи М.С.Горская
18.	Работа клуба любителей настольного тенниса	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Парк культуры и отдыха «Ривьера Сочи», ул. Ромашек, 1	ежедневно с 10.00 до 16.00 час.	М.С.Горская	Начальник отдела физической культуры и молодежной политики администрации Адлерского внутригородского района

города Сочи
М.С.Горская

Лазаревский район

1.	Открытое физкультурно-оздоровительное занятие	3до 29 лет	площадь перед УСК «Лазаревский», ул. Малышева, 1ж	среда пятница 15.00	Зими́на Юлиана	МБУ СШОР № 4 г. Сочи А.Г.Хатхе
2	Открытое физкультурно-оздоровительное занятие	30-59 лет; 60 лет и старше	п.Лазаревское УСК «Лазаревский», ул. Малышева, 1ж	четверг с 11.00-13.00	Жеребятъева Ольга Ивановна	ФЦ для людей с ОВЗ Т.П.Денисенко
3	Тропа здоровья (пешие прогулки по горной местности, занятия по ОФП с привлечением к сдаче норм ГТО)	от 3 до 29 лет; от 30 до 59 лет	п. Дагомьис, ул. Армавирская, 246	воскресенье 09.00-10.00	Гайнулли́на Регина Альбертовна	МБУ СШ № 15 г. Сочи Л.А.Власенко
4	Оздоровительные занятия настольным теннисом для любого возраста	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	УСК «Лазаревский» ул. Малышева, 1ж 2 этаж (зал для настольного тенниса)	ежедневно 09.00 – 14.00	Зими́на Юлиана	МБУ СШОР № 4 г. Сочи А.Г.Хатхе
5	Общая физическая подготовка	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Верхнелооский сельский округ с. ВерхеармянскоеЛоо (площадка около памятника)	суббота 16.00	Махуди́нова Татьяна Александровна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
6	Настольные игры, шахматы, шашки, нарды	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Лыготхский сельский округ ул. Асеретх,8 сельский клуб	вторник четверг суббота 18.00	Напсо Рамазан Казбекович	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
7	Настольные игры, шахматы, шашки, нарды	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Кировский сельский округ ул. Ровная,19	вторник среда пятница 18.00	Напсо Юрий Казбекович	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева

8	Клуб «Здоровья»	Занятия для граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья	Мкр. Лазаревское, - Парк культуры и отдыха «Ривьера», ул. Павлова 2, (зал «Гармония»).	понедельник суббота с 11-00 до 13-00	Жеребятьева Ольга Ивановна,	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
9	Клуб «Здоровья»	Занятия для граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья	УСК «Лазаревский», Ул. Малышева, 1ж, зал художественной гимнастики	четверг 11.00 до 13.00ч.	Жеребятьева Ольга Ивановна,	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
10	Клуб «Бабочки»	Занятия для граждан пожилого возраста	УСК «Лазаревский», ул. Малышева, 1ж, зал художественной гимнастики.	вторник 11.00 до 12.00ч.	Фитнес Клуб «Юла», Акулинич Валерия Дмитриевна	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
11	Шахматный клуб при ЛРЦНК им. К.С. Мазлумяна	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	мкр. Лазаревское, ЛРЦНК им. К.С. Мазлумяна, Ул. Победы, 28	ежедневно 15.00 до 18.00	Лаптев Пётр Николаевич	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова

12	Районный шахматный клуб	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Мкр. Лазаревское, Районный шахматный клуб по ул. Партизанская, д.6	ежедневно 13.00 до 16.00	Абелян Оганес Назаретович	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
13	Шахматный клуб при УСК «Лазаревский»	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	УСК «Лазаревский», Ул. Малышева, 1ж,	ежедневно 09.00 до 13.00	Хатхе Анзаур Гучипсович	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
14	Предоставляются игровые площадки для игр в баскетбол, волейбол	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Мкр. Лазаревское, ФОК «Орбита», Ул. Одоевского, 65	понедельник - пятница 09.00 до 15.00	Хатхе Анзаур Гучипсович	Начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Лазаревского внутригородского района г. Сочи Г.В. Нестерова
Хостинский район						
1.	Общефизическая подготовка	от 3 до 29 лет	ул. Измайловская 186 а, дом культуры, футбольное поле, воркаут	суббота 17.00.	Дятлов Алексей Юрьевич	МБУ СШОР № 3 г. Сочи А.А.Амбарцумян

2.	Общая физическая подготовка	от 3 до 29 лет	Сквер «Мацеста»	суббота 17.00-18.00	Ризаев Эркин Нормаматович	МБУ СШОР № 7 г. Сочи
3.	Общая физическая подготовка	от 3 до 29 лет	ул. Возрождения, 21 Спортивная площадка	суббота 17.30	Хисматова Гульназ Фагимовна	МБУ СШ №5 г. Сочи
4.	Настольный теннис	30-59 лет	Барановский сельский округ ул. Труда,17 а	воскресенье 16.00	Александров Сергей Иванович	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
5.	Шашки, шахматы, дартс	60 лет и старше	Раздольский сельский округ ул. Мацестинская, 7	среда 15.00	Вуцыло Ольга Степановна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
6.	Скандинавская ходьба, пешие прогулки	60 лет и старше	Раздольский сельский округ парк на Мацесте	пятница 16.00	Вуцыло Ольга Степановна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
7.	Волейбол	30-59 лет	Раздольский сельский округ ул. Челтенхема, 45	суббота воскресенье 19.00	Вуцыло Ольга Степановна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
8.	Терренкур – Тропа здоровья	60 лет и старше	Парусный центр ул. Бзугу, 6	суббота 10.00	Горемыкин Олег Анатольевич	МБУ СШ № 16 г. Сочи Р.А. Муртазалиев
9.	Пеший проход	3-29 лет; 30-59 лет; 60 лет и старше	Хостинский район Тропа здоровья	пятница 16.00	Никулина Елизавета Николаевна	Начальник отдела молодежной политики и спорта администрации Хостинского внутригородского района города Сочи А.А.Хриштакян

10.	Скандинавская ходьба, пешие прогулки	60 лет и старше	Хостинский район Сквер «Мацеста»	еженедельно	Вуцыло Ольга Степановна	МБУ ФК и С г. Сочи «ЦСМР» И.С. Гусева
11.	Шашки	50 и старше	Хостинский район, ВОИ «Хоста», ул. 50 лет СССР, 15	среда, 12:00	Смирнова Северяна Михайловна,	Начальник отдела молодежной политики и спорта администрации Хостинского внутригородского района города Сочи А.А.Хриштакян
12.	Общefизическая подготовка, Группа здоровья «Бодрость»	50 и старше	Хостинский район, РДК «Аэлита», ул. Возрождения, 2/24	ежедневно 09:00	Василенко Любовь Александровна,	Начальник отдела молодежной политики и спорта администрации Хостинского внутригородского района города Сочи А.А.Хриштакян
13.	Акция «10000 шагов к здоровью»	50 и старше	Хостинский район, набережная реки «Хоста»	среда 16:00	Смирнова Северяна Михайловна,	Начальник отдела молодежной политики и спорта администрации Хостинского внутригородского района города Сочи А.А.Хриштакян

Контактный телефон для справок: 262-26-90